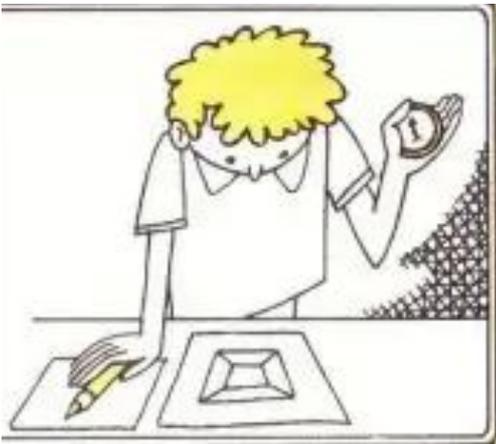


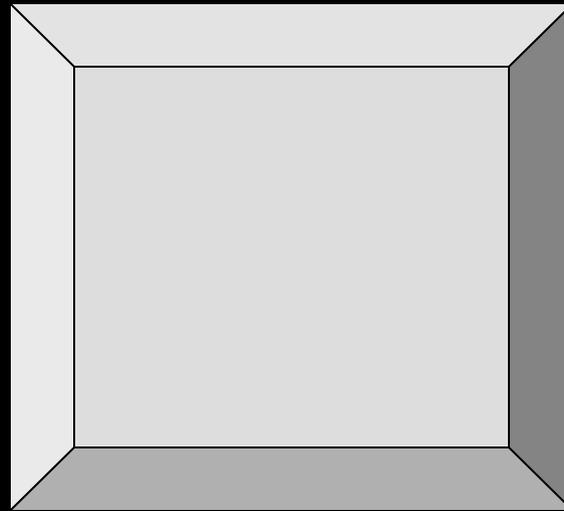
Как оценить свое внимание



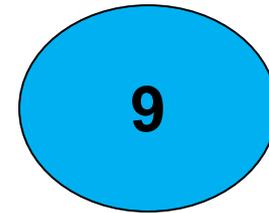
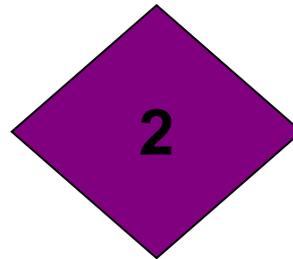
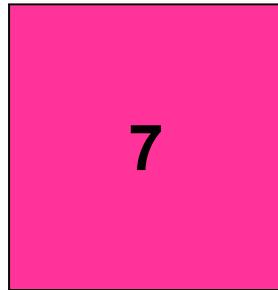
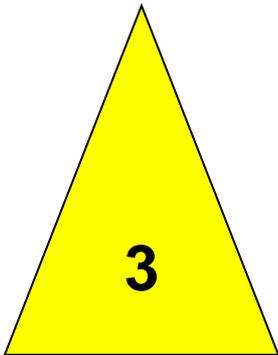
*Кочкина Е.Г.
МАОУ «МСОШ№20»
г.Миасс Челябинская область*



Определите особенности колебания своего внимания



**Определите объем своего внимания – наблюдательность
(количество объектов, которые человек может
одновременно и отчетливо воспринимать)**





Проверьте свои записи и посчитайте:

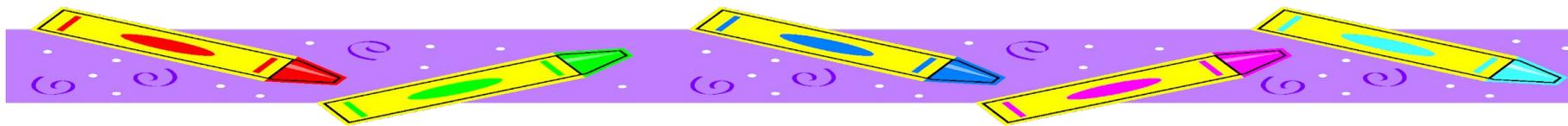
- *сколько фигур вы правильно запомнили;*
- *сколько цифр вы правильно восприняли;*
- *сколько цифр вами правильно вписано в фигуры*

Объем вашего внимания равен сумме ответов по всем трем позициям

Определите особенности переключаемости своего внимания

(перестройка внимания с одного объекта на другой)

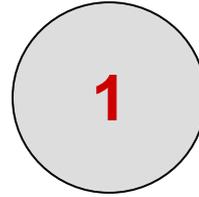
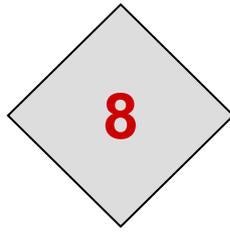
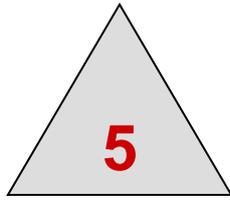
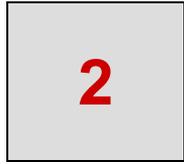
7	IV	10	VI	22	24	XII
II	XIII	19	8	11	XVI	XIX
IX	I	20	XV	21	XXIII	3
17	6	XVII	VIII	18	12	XXIV
XIV	25	13	X	XX	1	VII
XXI	III	23	V	15	14	5
16	XVIII	XI	2	XXII	4	9

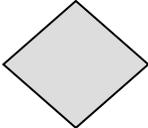
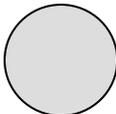
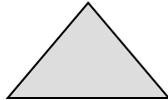
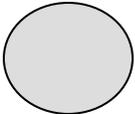
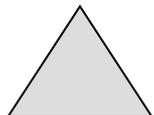
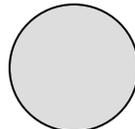
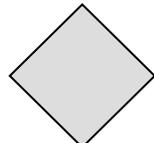
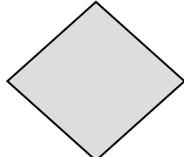
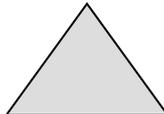
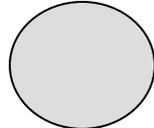
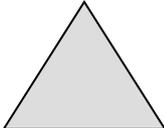
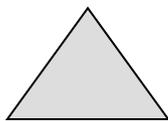
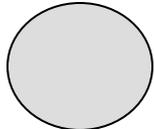
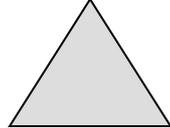
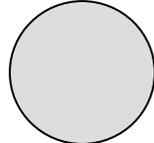
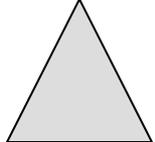
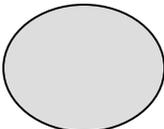
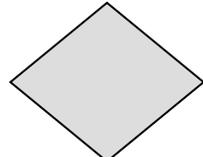


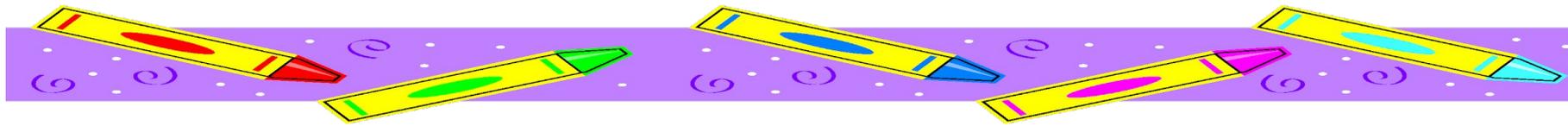
$$v - (a + b) / 48$$

*a, б, в, - время ответов на
соответствующие задания*

*Чем меньше результат, тем лучше у вас развита
переключаемость внимания*



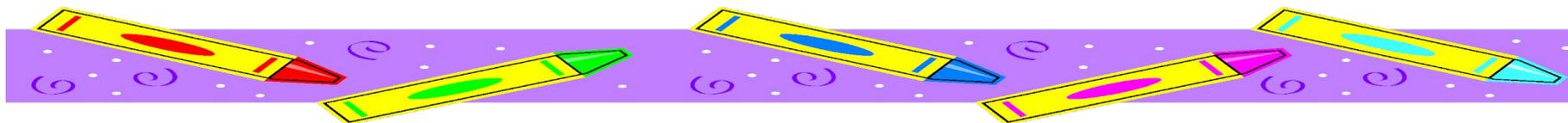
				
				
				
				
				



Обработка результатов

Мое внимание:

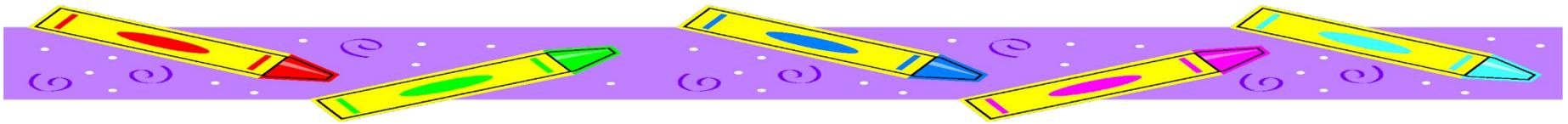
- Колебание -(в мин.)*
- Устойчивость -*
- Объем -*
- Распределение -*
- Переключаемость -*
- Концентрация - ...*



Как развивать внимание

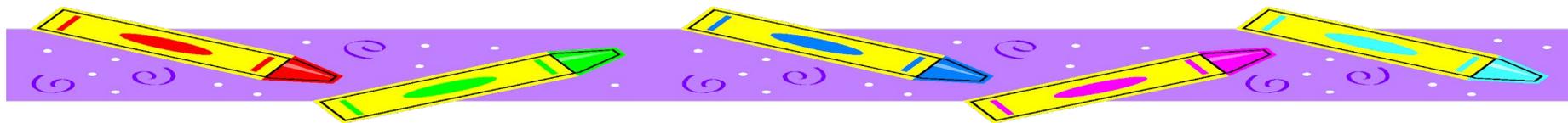
1. Приучайте себя внимательно работать в самых разнообразных условиях и даже в шумной и отвлекающей обстановке.

Надо стараться не замечать того, что мешает в работе.



*Тренируйтесь переключать внимание
Эти тренировки должны идти по трем направлениям:*

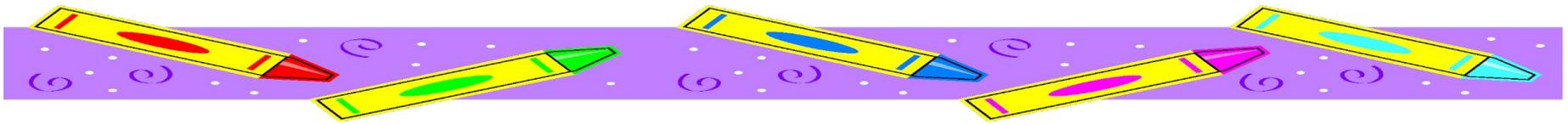
- Быстро переключать внимание с объекта на объект;*
- Выделять наиболее важные объекты за счет второстепенных;*
- Изменять порядок переключения. Образно это называют выработкой «маршрута восприятия»*



*Развивайте у себя волевые качества.
Заставляйте себя сосредоточиться, когда
этого не хочется делать.*

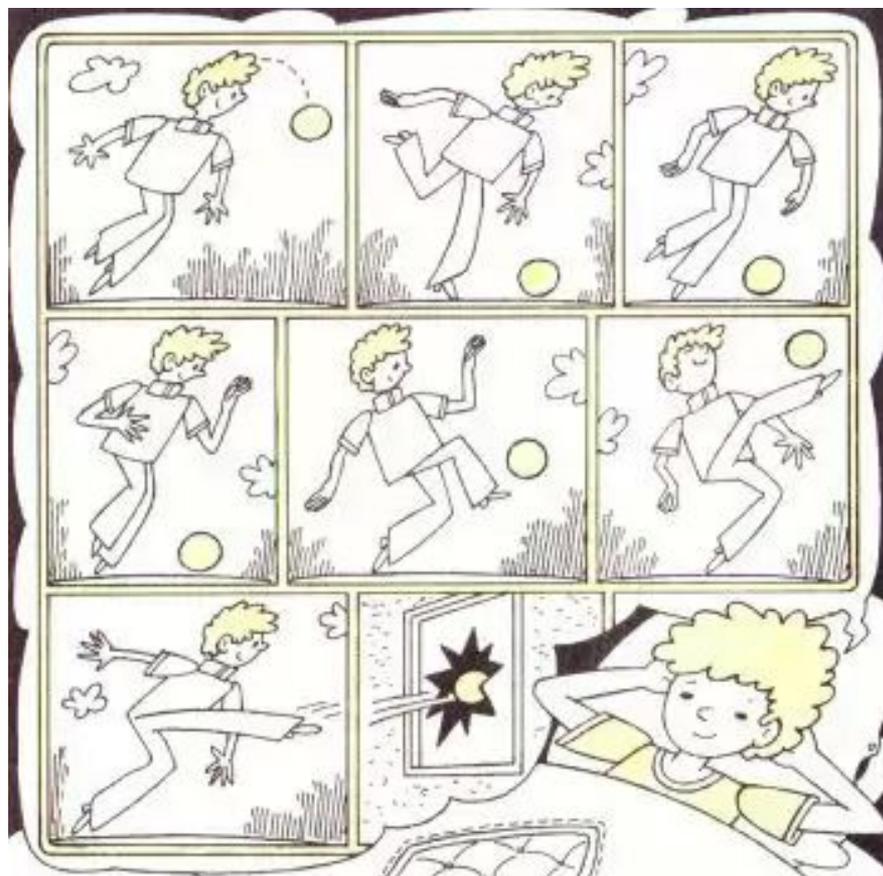
*Чаще следуйте принципу «**надо**», а не
«хочу».*

*Начинайте работу с трудного и
неинтересного, старайтесь выполнять те
дела, которые хочется отложить на
потом*



- *Никогда не позволяйте себе делать работу невнимательно. Старайтесь делать ее с душой, с радостью, настраивайте себя на это.*
- *Лучший способ развить внимание – научить себя быть внимательным к людям.*

- 8. Вечером, перед тем как заснуть, попытайтесь припомнить все события минувшего дня – одно за другим.



Использованные ресурсы:

- Энциклопедия школьного психолога-<http://www.psihologu.info/content/view/123/16/>

